Cena 50 gr.

Nr. 1 Warszawa, styczeń 1937 r. Rok IV

Dla Zdrowia

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE ŻYCIA CODZIENNEGO

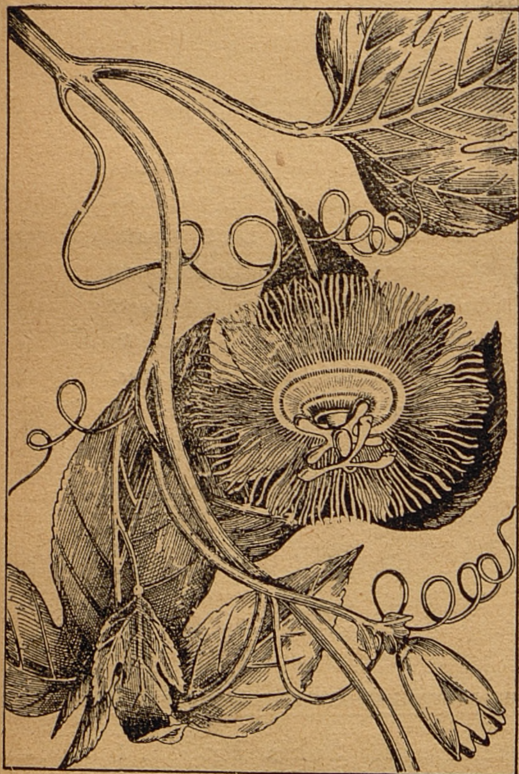
Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Solna Nr. 18, tel. 11-00-04

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50—Konto P.K.O. Nr. 28.090

Oryginalny roślinny lek nerwów

stale naśladowany
nigdy niezastąpiony

Passiflorin



Leczy: bezsenność, podrażnienia nerwowe, nadpobudliwość, nerwobóle, bóle głowy i zębów, przemęczenia nerwowe, nerwice i histerie, neurastenię, zaburzenia wieku przejściowego u dziewcząt i kobiet.

Dawkowanie: 3 — 4 razy dziennie po 1—2 łyżeczek od herbaty, w 1/4 szklance wody, po jedzeniu.

*Do nabycia
we wszystkich aptekach.*

Nr. 1 Styczeń, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

X

Sucha cera. Brak soczystości, brak tej świeżości, która jest miernikiem żywotności prawidłowej skóry, znamionuje cerę suchą. Ta właściwość bywa najczęściej wynikiem pewnych nieprawidłowości w organizmie, dlatego powinno zewnętrzne zwalczanie tej przypadłości znaleść oparcie w jednoczesnym leczeniu danej niedomogi. Schorzenia żołądka i jelit powodują najczęściej zanik soczystości skóry twarzy i ciała. Już nawykowe zaparcie warunkuje często suchość cery oraz szarożółte zabarwienie.

Na uwzględnienie zasługuje stopień obfitości podskórnej tkanki tłuszczu, bowiem u szczupłych schnie skóra łatwiej aniżeli u osób z prawidłową wyściółką tłuszczu. Jaskrawym dowodem słuszności

tych uwag jest sucha skóra o ziemistym zabarwieniu u nadmiernie ochudzających się, podczas gdy starsze nawet kobiety, o prawidłowej wyściółce tłuszczu, ukazują soczysty, młodociany wygląd. A zatem — przytycie jest w omawianym przypadku koniecznością i to już z tego względu, iż zatracony szczupłością owal twarzy odzyskuje swą ponętną linię.

Do odzyskania tkanki tłuszczowej potrzebny jest oprócz potraw mącznych i słodyczy, zwłaszcza miodu, dowóz serów o pełnej zawartości tłuszczu, wędliny, głównie — tłustej szynki. Tłuszcz wieprzowy obfituje w znaczną ilość hormonów, zasilających skórę ożywczymi składnikami. Kwitnący nieraz wygląd dziewcząt, zajętych w masarniach, odnieść należy do przewagi wędliny w dowozie pożywienia.

Przyczyną nadmiernej suchości skóry bywa często niedokrwistość. Przypadłość tę zwalcza się skutecznie pobytem w wysokich górach, gdzie dzięki promieniom kosmicznym wszelkie funkcje fizjologiczne organizmu pobudzane bywają do intensywnej przemiany materii. Wybitny wpływ, regulujący odnowę krwi, mają — wedle doświadczeń wiedzy ostatniej doby — potrawy z żołądka i wątroby cielęcia. Dla urozmaicenia spożywa się smażoną wątróbkę, omlet z szynką i wątrobą lub pasztet. Wysokowartościowym środkiem odżywczym są jaja. Jedno jajo odpowiada pod względem pożywności 40 gramom tłustego mięsa lub 150 gr. mleka. Ogromną wprost ilość składników potrzebnych do odbudowy komórek, tudzież prawidłowej sprawności czynności psychicznych znajdujemy w jaju. Jeśli się zważy, że w jaju znajdują się oprócz lecytyny, fosforu i licznych innych podstawowych składników, nieodzownie potrzebnych do odnawiania chemicznej struktury komórek narządów, żelazo i arsen, łatwo zrozumieć jak potężnym środkiem regeneracyjnym krwi jest jajo — zwłaszcza u niedokrwistych.

Wymieniając objawy tłustej cery, wspomnieliśmy o łuszczeniu się naskórka zmieszanego z miazgą tłuszczu, a ponieważ sucha cera skłonna jest również do pierzchnienia, łatwo omylić się w rozpoznaniu obu tych właściwości. Odróżnić atoli je łatwo, ponieważ na suchej cerze brak wszelkich innych objawów wymienianych przy określaniu tłustej cery: połysk, wągry, pory wypełniane tłuszczem, czarne punkciki, częstokroć i krosty. Na suchej cerze pojawia się łuszczenie suchego naskórka najczęściej na małych przestrzeniach. Laicy określają tego rodzaju spierzchnienie skóry mianem „liszajów".

Przystępując do zabiegów około ożywienia suchej cery, rozpocząć winno się od wygładzenia spierzchniętego naskórka. Udaje się to łatwo, bo już w ciągu paru dni, przy pomocy kremu Mollana „Miraculum". Kremem tym powleka się twarz na noc, rano zmywa się znośnie gorą-

cą wodą. Ożywiając suchą cerę, wystrzegać się należy mycia zimną wodą.

Zbyt skromne uposażenie suchej cery własną wydzieliną tłuszczu nie dopuszcza bezpośredniego zetknięcia wody ze skórą. Myjąc zatem twarz o suchej właściwości lub naparzając ją, powlec winno się całą powierzchnię twarzy kremem „Ultrasol". Postępując w ten sposób, chronimy soczystą warstwę skóry przed wysuszeniem, zmiękczamy wciąż twardy naskórek, a dzięki emanacji zawartych w kremie „Ultrasol" promieni pozafiołkowych, pobudzamy skórę do żywotności.

Ponieważ wszelki ubytek tłuszczu w przypadku suchej cery potęguje jej suchość, wskazany jest preparat, łączący w sobie własność oczyszczania skóry z jednoczesnym zaopatrzeniem jej w roślinny tłuszcz. Do tego celu służą prawdziwe otrąbki migdałowe „Miraculum".

(d. c. n.)

Dr. med. Hieronim Czarkowski (Warszawa)

ZASTOSOWANIE DIATERMII W LECZENIU CHORÓB

Diatermia czyli przegrzewanie przedstawia zupełnie odrębny sposób nagrzewania narządów naszego ciała oraz ich części, a bardzo różniący się od zwykłego leczenia ciepłem. Dawniej, a nawet i obecnie w miejscowościach, gdzie niema elektryczności lub gdzie niema przyrządów do diatermii, leczenie ciepłem polegało i polega na przykładaniu do chorych miejsc ciała ciepłych okładów bądź suchych, bądź wilgotnych dla zmiękczenia tkanek i uśmierzenia bólu. Nagrzewanie bywa to słabsze to silniejsze, ale nie idzie wgłąb tkanek i ogranicza się tylko do skóry i błon śluzowych.

Natomiast diatermia wytwarza ciepło w samym wnętrzu tkanek, gdzie energja elektryczna wskutek silnego oporu przemienia się w cieplną i umożliwia przegrzewanie tkanek w bardzo dużym stopniu i na dowolnej głębokości.

Pierwsze aparaty do diatermii zostały zbudowane prawie jednocześnie w latach 1907 — 1910 przez Zeyneka w Austrii, Nagelschmidta w Niemczech i przez Bordier we Francji.

Wiadomo powszechnie, że odróżniamy 2 gatunki prądu elektrycznego: prąd stały i zmienny. Prądem stałym nazywamy ten rodzaj prądu, gdy cząsteczki elektryczności tak zwane elektrony, znajdujące się w każdym atomie, wędrują stale w tym samym kierunku od jednego przewodnika elektrycznego do drugiego takiegoż przewodnika, czyli wykonywują ruch postępowy. Inaczej jest z prądem zmiennym. Tu siła elektryczna ustawicznie zmienia swój kierunek tak, że elektrony, które wprawione są w ruch w pewnym kierunku, muszą wracać w odwrotnym kierunku dopóty, aż siła elektryczna nie zmusi elektronów do ponownej zmiany kierunku i t. d. Nie mają więc one ruchu postępowego, lecz wahadłowy czyli drgający ruch w obie strony. Ilość drgań wykonanych przez elektrony w jedną sekundę oznacza częstość drgań czyli częstotliwość prądu zmiennego.

Prąd zmienny dostarczany przez elektrownie do oświetlania, nagrzewania, poruszania motorów i do innych celów nie daje więcej jak 100 zmian drgań na sekundę — jest więc prądem niskoczęstotliwym.

Do diatermii potrzebny jest prąd o wysokiej częstotliwości o znacznie większej ilości drgań na sekundę, bo tylko taki prąd może przenikać w głąb tkanek i wywołać potrzebne dla nich przegrzewanie, a do przemiany prądu niskoczęstotliwego na wysokoczęstotliwy służą specjalne przyrządy: transformatory i kondensatory.

Diatermia obecnie ma bardzo szerokie zastosowanie i pomimo swego działania jednostronnego rozgrzewającego, jest zabiegiem elektrycznym w istotnem tego słowa znaczeniu, ponieważ tak jak przy galwanizacji i przy faradyzacji przy jej działaniu przebiegają przez ciało bezpośrednio elektryczne prądy lecznicze.

Diatermia ma działanie:
1) kojące bóle,
2) przeciwkurczowe,
3) ułatwiające krążenie krwi,
4) bakteriobójcze.

Działanie kojące ma zastosowanie w różnorodnych chorobach, którym towarzyszy ból, a więc w nerwobólach i zapaleniach nerwów, bólach mięśniowych i stawowych, newralgiach i nerwicach żołądkowych i kiszkowych oraz w bólach nieokreślonego pochodzenia u osób przeczulonych nerwowo i neurasteników.

Ciepło diatermiczne działa dobroczynnie ruzluźniająco na kurcze

żołądka i kiszek, na bóle kolkowe jelit, na kurcze dróg żółciowych i moczowych.



Diatermia działa z bardzo dobrym skutkiem, ułatwiając krążenie krwi, w chorobach przewlekłych stawów, pochewek ścięgnistych, mięśni, kości, w zrostach płuc i opłucny, zrostach żołądka, kiszek, pęcherzyka żółciowego, miażdżycy tętnic, szczególniej nóg, w dziedzinie chorób kobiecych oraz w wielu chronicznych chorobach oczu, uszu, i narządów oddechowych, a prąd wysokiej częstotliwości działa zabójczo na wszelkiego rodzaju bakterie.

Dla przeprowadzenia zabiegu diatermicznego potrzebne są prócz odpowiedniego aparatu diatermii jeszcze tak zwane elektrody — przewodniki metalowe różnego kształtu i rodzaju, umocowane na ciele osoby przegrzewanej zapomocą bandaży i pasów lub też przyciśnięte woreczkami z piaskiem i połączone z aparatem za pomocą kabli izolowanych nazewnątrz gumą lub kauczukiem. Diatermia może być ogólna i specjalna — miejscowa. W tym ostatnim wypadku przegrzewamy tylko oddzielne narządy.

Bardzo ważne jest zastosowanie diatermii w chirurgii.

Zapomocą specjalnych cienkich elektrod metalowych można diatermicznie usuwać nabłoniaki, brodawki, znamiona, tatuowanie, przerost migdałków, guzy, nowotwory, włosy, hemoroidy, leczyć wąglik i trądzik. Z aparatem połączony jest wtedy z jednej strony przewodnik służący jako nóż, a z drugiej strony dużych rozmiarów elektroda metalowa umieszczona najczęściej na krzyżu pacjenta dla zamknięcia przewodnictwa elektrycznego. Operacje wykonane przy pomocy aparatu diatermicznego mają tę zaletę, że prąd elektryczny wskutek wysokiej ciepłoty tłumi krwawienie i działa bakteriobójczo, co sprzyja szybkiemu gojeniu.

Osobny dział diatermii stanowi diatermia krótkofalowa, o której pomówimy innym razem.

(d. c. n.)

Dr. med. Maksymilian Herold (Nowy Sącz)

O OCHRONNYM SZCZEPIENIU PRZECIW GRUŹLICZYM

Gruźlica jest chorobą zakaźną powodowaną przez swoisty zarazek—prątek gruźliczy, odkryty przez słynnego bakteriologa niemieckiego *Roberta Kocha* w roku 1882. Zagadnienie walki z gruźlicą jako klęską społeczną jest ciągle bardzo aktualne, gdyż statystyki podają, że w Polsce na 32 miliony ludności choruje około 800 tys. osób, zgonów notujemy około 80 tys. rocznie.

W porównaniu z Zachodem jesteśmy daleko w tyle, gdyż w Polsce umieralność jak podają statystyki wynosi przeciętnie 30 zgonów na 10 tys. mieszkańców, podczas gdy w Francji 14 zgonów na 10 tys., w Wielkiej Brytanji 11 zgonów na 10 tys. a w Niemczech tylko 7 zgonów na 10 tysięcy. Gruźlica jest cierpieniem nie oszczędzającym żadnego wieku i stanu.

Ustrój ludzki może być zakażonym w każdym okresie swego istnienia, zakażenie to może już nastąpić w pierwszych chwilach życia ludzkiego, a to przy zetknięciu się z chorym osobnikiem, niebezpiecznym również okresem dla zakażenia jest t. zw. okres pokwitania, czyli dojrzewania płciowego, nie mniej jednak ustrój, do późnej starości może podlegać temu ciężkiemu schorzeniu.

A teraz zastanówmy się, jakie są drogi zakażenia gruźliczego? Najważniejszym jest t. zw. zakażenie kropelkowe, polegające na tym że cząsteczki plwociny chorego zatrzymują się w jamie ustnej i zakażają ślinę, którą rozpylamy przy mowie, kaszlu, śmiechu, kichaniu, zakażając w ten sposób osoby z otoczenia. Drugim źródłem zakażenia jest wyschnięta i rozpylona plwocina unoszona prądem powietrza. Trzecią drogą zakażenia są pokarmy pochodzące od zwierząt zakażonych (mleko nie przegotowane, mięso,) nie zależnie od tego czy zostały zakażone bezpośrednio czy pośrednio przez chore zwierzęta.

Wreszcie ważną rolę przy zakażeniu odgrywa bezpośredni kontakt z chorym, względnie z przedmiotami przez niego zakażonymi. Tu chciałbym podkreślić i potępić bardzo rozpowszechniony zwyczaj całowania nietylko w rodzinie, ale nieraz przez nieznajome osoby (np. w ogrodach publicznych).

W labiryncie różnych zdań i przesądów co do gruźlicy musimy ustalić:

1) że gruźlicy nie dziedziczymy, gdyż dziecko urodzone z matki gruźliczki, w chwili urodzenia jest zupełnie zdrowe,

2) że gruźlicę można wyleczyć: a) leczeniem hygieniczno-sanatoryjnym, b) zabiegami takimi, jak odma płucna, czyli wprowadzeniem powietrza do jamy płucnej i uciśnięciem chorego płuca, c) wyrwaniem nerwu przeponowego w celu samoistnego uciśnięcia płuca, przez porażoną w ten sposób przeponę, d) plombą płucną, polegającą na wprowadzeniu zamiast powietrza masy parafinowej, celem uciśnięcia chorej części płuca, wreszcie torakoplastyką, to znaczy wycinaniem części żeber i uciśnięciem wskutek tego płuca,

3) że gruźlicy można zapobiec przez stosowanie t. zw. szczepień gruźliczych, opracowanych przez francuskiego lekarza *Calmette*'a. Już od wielu lat szukali lekarze środka ochronnego, któryby wprowadzony do organizmu ludzkiego, wytworzył w nim odporność i dostarczył sił obronnych dla zwalczenia zarazków gruźlicy, które wtargną do organizmu. Szukano jednym słowem takiej samej szczepionki jak przeciw ospie, dyfterytowi, szkarlatynie i tyfusowi, dzięki którym to szczepieniom niektóre choroby, jak ospa zupełnie prawie zniknęły, a inne stały się mniej częste i mniej ciężkie. Wreszcie w dziedzinie zwalczania gruźlicy znaleziono cenny środek, dzięki wysiłkom francuskiego uczonego prof. Calmette'a. Jest to szczepionka przeciw gruźlicza nazwana przez *Calmette*'a szczepionką B. C. G. (Bacille-Calmette-Guerin.) Uczony ten po długoletnich badaniach dowiódł, że zarazek gruźliczy hodowany na specjalnej pożywce przez dłuższy czas, traci swą zjadliwość t. znaczy staje się osłabionym i nieszkodliwym, nawet po wprowadzeniu go do żywego organizmu, ludzkiego czy zwierzęcego, przeciwnie uodparnia ustrój przeciw chorobotwórczemu działaniu normalnego zarazka gruźliczego. Po przeprowadzeniu licznych i dokładnych badań, przez zaka-

żenie zwierząt tymi osłabionymi zarazkami, zaczął *Calmette* szczepić również dzieci, ale tylko takie, które nie przeszły zakażenia gruźliczego. *Dowiódł on, że dzieci szczepione znacznie rzadziej chorują i umierają na gruźlicę, niż dzieci nieszczepione.* Szczepić można jednak tylko te osoby, które nie przeszły zakażenia gruźliczego, a tylko o nowo narodzonym dziecku można powiedzieć, że jest od tego zakażenia wolne. Dlatego do szczepienia nadaje się noworodek w pierwszych dniach życia, t. j. w okresie, w którym zarazek nie zdążył jeszcze wtargnąć do jego organizmu.

Szczepi się zaś w sposób następujący: noworodkowi w ciągu pierwszych 10 dni życia podaje się szczepionkę zmieszaną z pokarmem matki trzykrotnie, w odstępach 2-dniowych, a to w 2-gim, 4-tym, 6 tym, lub 3-cim, 5-tym, 7-mym dniu po urodzeniu. Podanie tej szczepionki nie wywołuje u małego pacjenta żadnych zaburzeń żołądkowych czy kiszkowych, nie wywołuje również podniesienia ciepłoty. Zaznaczyć jednak należy, że musi upłynąć okres kilku tygodni zanim nastąpi trwała odporność. Dziecko zakażone w tym czasie może łatwo umrzeć i dlatego należy bezwględnie dziecko zaszczepione szczepionką *Calmette*'a chronić od zetknięcia z osobą chorą, a w razie podejrzenia gruźlicy w najbliższym otoczeniu, dziecko odosobnić i przenieść do innego środowiska. Od skrupulatnej bowiem ostrożności zależy wynik szczepienia.

W Polsce szczepienie to zapoczątkowane zostało w roku 1926, nie jest jednak tak częste jak na Zachodzie, gdzie stwierdzono, że z pośród nieszczepionych dzieci rodziców chorych na gruźlicę umiera 24%, zaś umieralność szczepionych, szczepionką *Calmette*'a zmniejszyła się 12-krotnie, t. j. do 2%.

Statystyki polskie, oparte na znacznie niestety mniejszym materiale, podają zmniejszenie się śmiertelności dzieci szczepionych tylko 4-krotnie, to znaczy do 6%.

Należy stwierdzić, że w dziedzinie zapobiegania gruźlicy, szczepionka B. C. G. ma ogromne znaczenie i stosowana jak najszerszym zakresie, może zapobiec w dużej mierze szerzeniu się tej choroby u dzieci.

Kto dziecko swe chce zabezpieczyć przed gruźlicą zapomocą szczepienia, powinien zwrócić się w tej sprawie do najbliższej poradni przeciw gruźliczej.

Dr. med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

IV

Apetyt. Apetyt czyli łaknienie poprzedza uczucie głodu. Apetyt jest to dążenie i chęć do spożycia pokarmu. Działanie apetytu jest podobne do działania przypraw smakowych. Widok dobrze przyrządzonej potrawy wzbudza w nas apetyt, gdyż przypominamy sobie, jak smaczne były przedtym spożyte potrawy.

Odraza do jedzenia. Przeciwieństwem apetytu jest odraza do jedzenia. Uczucie odrazy do jedzenia sprawia, iż wzbraniamy się spożywania danej potrawy. Niekiedy wskutek odrazy występują wymioty, jeżeli już spożyliśmy potrawę, która wywołuje wstręt lub przez siłę potrawę tę przełknęliśmy.

Przesyt. W warunkach normalnych uczucie odrazy do pokarmów powstaje potym, gdy doznajemy przesytu. Jedzenie bez apetytu jest niemożliwe, toteż istnieje przysłowie, iż głód jest najlepszym kucharzem. Człowiek głodujący dlatego też często zjada takie pokarmy, których by nigdy nie spożył przy normalnym stanie odżywiania.

Od normalnego pożywienia wymagamy, aby składało się ono z potraw, które pobudzają apetyt.

Nastrój i apetyt. Nastrój wywiera duży wpływ na apetyt. Gniew, zgryzoty, smutek, podniecenie nerwowe i przemęczenie umysłowe oraz wyczerpująca praca fizyczna niweczy apetyt i znosi korzystne działanie przypraw smakowych. Radość i nastrój spokojny stanowią przyprawę dla niewyszukanego obiadu. Napoje pośrednio wpływają na spożywanie posiłków, gdyż pomyślnie wpływają na nasze samopoczucie i nastrój.

Różne potrawy i apetyt. Niektóre produkty obfitujące w domieszki smakowe można spożywać codziennie naprzykład chleb i mięso. Do wymienionych produktów tak dalece możemy się przyzwyczaić, iż brak ich jest dla nas nieprzyjemny. Natomiast inne potrawy o swoistym smaku szybko przejadają się; szczególnie dotyczy to fasoli.

Pożywienie ubogie w domieszki smakowe przy długotrwałym spożyciu wywołuje odrazę. Dotyczy to takich potraw jak jarzyny strączkowe, fasole, zupy mączne, jarzyny roztarte i t. d. W tym wypadku prócz braku domieszek smakowych pokarmy te nie pobudzają wydzielania śliny. Tymczasem normalnie podczas aktu żucia winna wydzielać się ślina. Im więcej w pożywieniu jest potraw pozbawionych smaku, tym prędzej występuje niechęć do jedzenia. Wynika stąd, iż należy starannie wystrzegać się jednostajności w potrawach i dbać o ich urozmaicenie.

Działanie jednostajnego żywienia. Bardzo pouczające są spostrzeżenia nad działaniem jednostajnego żywienia w więzieniach. Następstwem często spożywanego jednostajnego pożywienia roślinnego w więzieniach są różne dolegliwości jak utrata apetytu, zgaga, wymioty, wzdęcia jelit, biegunki i przewlekłe zaparcia. Jednocześnie występują: stan ogólnego osłabienia i wyczerpanie. Wreszcie wytwarza się skłonność do takich chorób jak gruźlica, obrzęki i gnilec (szkorbut). Ciągłe spożywanie mącznych zup i jednostajność pożywienia sprawiają, iż sam widok i zapach potraw wywołują pociąg do wymiotów. Ostatecznie chęć do urozmaicenia pożywienia staje się tak silna, iż człowiek gotów jest sprzedać najlepszego przyjaciela za śledzia, ser, masło lub nawet za kwaszony ogórek.

Sposoby urozmaicenia potraw. Główna kontrola nad normalnym składem pokarmów właśnie polega na dążeniu do urozmaicenia pożywienia.



Należy troszczyć się nie tylko o zmianę rodzaju przypraw smakowych, lecz również o urozmaicenie własności fizycznych i zewnętrznego wyglądu potraw. Konsystencja (spoistość) pokarmów nie powinna być zawsze jednakową; codzienny posiłek składający się z potraw o konsystencji kaszkowatej nie nadaje się dla zdrowego człowieka; konieczne są takie potrawy, które wymagają żucia.

Mieszane pożywienie. Wikt dzienny spożywamy w oddzielnych posiłkach, każda potrawa zostaje podana oddzielnie. Spożywca może dowolnie mieszać produkty przyrządzone i zjadać poszczególe składniki pokarmowe według swego upodobania, naprzykład mięso, jarzyny i t. d. Niekiedy przyrządza się i gotuje mięso razem z jarzynami, co sprzyja lepszym własnościom smakowym potraw.

Wygląd potraw. Zewnętrzny wygląd potraw posiada duże znaczenie. Gdyby zabarwić potrawy na kolory nienaturalne, wówczas wywoływałyby one uczucie odrazy i nie nadawałyby się do spożycia.

Czystość potraw. Apetyt może być zupełnie zepsuty wyobrażeniem o brudnym przyrządzaniu potraw; brudne naczynia kuchenne, różne zbędne domieszki, jak naprzykład włosy mogą nietylko uczynić posiłek niemożliwym do spożycia, lecz nawet wywołać wymioty.

Wnioski. Wynika stąd, iż prawidłowe żywienie polega nie tylko na doborze produktów pod względem odżywczym i smakowym, opartym na podstawach naukowych, lecz również w znacznym stopniu na sztuce należytego przyrządzania potraw i wzbudzenia apetytu.

(d. c. n.)

Dr. med. W. S. (Warszawa)

HIGIENA MIESZKANIA

IV

Wymienione wyżej okoliczności mają poważny wpływ na własności powietrza w mieszkaniu, stąd zwracać należy baczną uwagę na położenie i otoczenie domu mieszkalnego. Jeśli w pobliżu domu mieszkalnego znajdują się źródła złego powietrza, gnojowiska i tp. lub jeśli gleba składa się z części łatwo się rozkładających i gnilnych i przepojona jest zlewiskami z odpadków kuchennych, wtedy niezdrowe wyziewy gromadzą się wokół domu i wnikają do mieszkania bez względu na to, czy okna mieszkania i drzwi są stale zamknięte. Złe powietrze dostaje się do mieszkania również z piwnic i strychów, a kwas węglowy z fermentujących płynów (moszcz, piwo i tp.) przenika nawet przez mury.

Z tych tedy względów należy wybierać na mieszkanie domy odległe od łaźni, fabryk chemicznych i tp. Dom winien być wybudowany na zdrowej glebie i suchym podłożu, przyczym zwracać należy uwagę, by ani fundameny, a tym bardziej ściany nie stykały się z wodami podskórnymi. By tego uniknąć należy przed budową domu stworzyć odpowiednie odpływy dla wód deszczowych, przeprowadzić kanalizację, odpowiednio zdrenować teren. Jeśli nie ma zupełnej pewności zapewnienia suchości i przepuszczalności gruntu, należy uchronić dom przed wilgocią przez odpowiednie ocementowanie, betonowanie lub asfaltowanie fundamentów oraz o izolację ich za pomocą warstwy asfaltowej od reszty murów. Ponadto dla uniknięcia wyziewów z gleby należy również asfaltować lub wybetonować, a w ostateczności wybrukować podwórko, zwłaszcza jego część gospodarczą, ogródek zaś obsiać trawą i obsadzić krzewami, które pochłaniają tak kwas węglowy, jak i wszelkie pyły z ulicy.

Niemniej ważnym czynnikiem higienicznym każdego mieszkania jest możliwie szeroki dostęp słońca do mieszkania. Wprawdzie w porze upałów letnich dom stanowić ma schronienie przed nadmiarem gorąca—jednak promienie słoneczne stanowią jeden z najczynniejszych warunków higieny mieszkania. Przed żarem promieni słonecznych zawsze możemy się w stosunkowo łatwy sposób zabezpieczyć, nic jednak nie zastąpi działania promieni słonecznych, jako naturalnych odkażalników oraz jako czynnika osuszającego mury. Słońce bowiem i jego ciepło osusza mury, dzięki czemu stają się one znów przewiew-

nymi, co stanowi jeden z najważniejszych warunków stałej i naturalnej wentylacji mieszkania.

Jeśli rozchodzi się o domy stojące oddzielnie i wille, należy zawsze starać się o to, by jak najwięcej ścian było wystawionych na działanie promieni słonecznych. Dlatego też podłużna oś domu winna biec od południowego zachodu do północnego wschodu. Dzięki czemu równocześnie pokoje i leżące po stronie południowej ochraniane są od nadmiaru skwaru słonecznego, a pokoje leżące na zachodzie nie są wystawione na fale deszczowe, z tej strony najczęściej siekące.

Nasłonecznianie ścian domu zapobiega wilgoci i powstawaniu grzyba ściennego, który tak często niszczy wilgotne mury i ocienione ściany. Wszelkie zaś grzyby i pleśnie wpływają ujemnie na stan zdrowia mieszkańców domu, o czym tak dobitnie mówi stare włoskie przysłowie: „do domu, do którego wchodzi słońce — nie trzeba wzywać lekarza". Nie należy również obsadzać domu gęsto drzewami, zaroślami, ponieważ hamują one wysychanie murów. O tym należy pamiętać przy zadrzewianiu placów budowlanych.

Ściany zewnętrzne domów mieszkalnych powinny być dość grube, by z jednej strony mogły się oprzeć wilgoci i wiatrom, a z drugiej strony, by w upalne lata nie nagrzewały się zbytnio, co utrudniałoby wymianę powietrza zewnętrznego i wewnętrznego. Wymogom tym odpowiadałyby w pierwszym rzędzie grube ściany drewniane, dość szczelne, gdyby nie okoliczność, że są one łatwopalne, a zatym nie nadają się do użytku w osiedlach, gdzie domy stoją gęsto, wskutek czego zwiększa się niebezpieczeństwo pożaru. Domy kombinowane z drewnianego szkieletu wypełnionego murem z cegieł są wprawdzie stosunkowo tanie, ale nie zabezpieczają one przed gwałtownymi w naszym klimacie zmianami pogody. Domy kamienne są zbyt mało przewiewne, a obecnym ideałem dobrego materjału budowlanego są dobrze wypalone, suche cegły, otynkowane zaprawą wapienno-piaskową. Domy cementowane są zawsze wilgotne i nieprzewiewne, wskutek czego w domach takich panuje zwykle wilgoć, występująca wybitnie wewnątrz mieszkania zwłaszcza podczas zmian pogody. Dla uzyskania suchośc-

mieszkania należy dbać o odpowiednią wentylację ścian, którą uzyskuje się za pomocą tzw. kominów wentylacyjnych, umieszczonych w samych ścianach w postaci wolnych miejsc, odpowiednio rozmieszczonych między poszczególnymi warstwami cegieł wzdłuż i poprzek grubości muru. Ściany wewnętrzne domu nie powinny być zbyt grube, gdyż z jednej strony zmniejszają one powierzchnię mieszkalną domu, z drugiej zaś utrudniają wymianę powietrza pomiędzy pojedyńczymi pokojami. Zamiast grubych murów należy raczej, zwłaszcza w domach mieszkalnych dla kilku rodzin użyć cienkiego materiału nieakustycznego, np. wyłożyć cienkie ściany masą korkową lub tym podobnym.

Dach domu stanowić winien pewną zaporę tak przeciw deszczowi i śniegowi, oraz przeciw gorącu i zimnu. Najlepszym materiałem na dachy w naszym klimacie byłyby gonty drewniane, gdyby znów nie niebezpieczeństwo pożaru, gdyż drzewo jest złym przewodnikiem ciepła i stanowi stosunkowo lekki i dość przewiewny materiał. Dachy dachówkowe lub kryte papą psują się stosunkowo szybko. Dziś zaleca się coraz częściej dachy blaszane, jako dość trwałe i ognioodporne, jednakże są one dziś drogie i dla uzyskania ciepła należy pod dachem blaszanym umieścić specjalne poddasze, co znowu powiększa koszta budowy.

Drzwi i okna winny być wykonane z suchego, gęsto „fugowanego“ materiału, przyczym w naszym klimacie tak drzwi jak i okna winny być podwójne, przy czym należy jedną parę latem zdejmować, zimą zaś obie pary dobrze uszczelnić. Przy budowie domu należy zwracać baczną uwagę, by okna zawierały tak zwane „lufciki“, służące do wietrzenia zwłaszcza zimą, gdy nie sposób otwierać do wietrzenia całych okien. Jeśli styl domu i okien nie pozwala na ich wykonanie, należy każdy pokój mieszkalny, oraz pomieszczenie gospodarcze zaopatrzyć w dobrze działające wentylatory. Wentylatory i „lufciki“ winny być umieszczone dość wysoko, by nagrzane zepsute wyziewami powietrze mogło nimi opuścić mieszkanie. Wentylacja mieszkania — to jeden z najważniejszych warunków utrzymania w mieszkaniu dobrego powietrza, a równocześnie uchronienia wnętrza mieszkania przed wilgocią, powstającą wskutek osadzenia się na ścianach pary wodnej, powstającej w mieszkaniu przy gotowaniu, praniu i oddychaniu.

(d. c. n.)

/

Mieczysław Andrzej Liberman (Kutno)

ULICZNA SPRZEDAŻ ŻYWNOŚCI

Turyście, zwiedzającemu nasze miasta i miasteczka, rzucają się na wstępie w oczy stragany, rozstawione na placach, rynkach i ulicach. One bowiem, są jakby „wizytówką" higieny, panującej w mieście i ich wygląd decyduje w oczach turysty o walorach higienicznych danego miasta.

Nam jako „tubylcom", rzeczy te wydają się codziennymi, ale wyobrażam sobie jak one działać muszą na obcokrajowców. Nie dziwię się przeto, że wałęsają się oni, po targach i fotografują stragany, straganiarzy i straganiarki, tym bardziej, że jest na co popatrzeć i czego posłuchać, gdyż i nawoływanie straganiarzy, ze względu na dobór słów i melodyjność, są ciekawe.

„Co dusza zapragnie, co oko zobaczy, dla dziecka, dla panny i dla pana za jedne 20 groszy!!!" wykrzykuje straganiarz zachwalając, podejrzanej jakości czekoladę, cukierki, pierniki. „Do jabłki, do gruszki, do śliwki, brać! wybrać!!!" nawołują straganiarze owocowi, bez różnicy wyznania i narodowości, jakby nawoływanie to, skażone w swej formie gramatycznej było międzynarodowym hasłem straganiarzy owocowych.

Krzykliwość straganiarzy jest zależna od... branży. Z pośród żywnościowych najhałaśliwsi są straganiarze, sprzedający wyroby cukiernicze, potem lodziarze, owocarze, warzywnicy itd. Najspokojniejsi to sprzedawcy chleba i bułek; sprzedawcy drobnego pieczywa robią również sporo hałasu. Nawet w stolicy można codziennie słyszeć: „świeże bajgełe po 5 groszy!".

Sprzedaż artykułów żywnościowych na rynkach i placach, inaczej mówiąc handel straganowy żywnością, jest u nas usankcjonowany

przez prawo i aczkolwiek odnośne przepisy poszczególnych rozporządzeń nakładają pewne obowiązki na straganiarzy, to jednak nie ma podstaw prawnych do likwidacji ulicznej sprzedaży artykułów żywnościowych, nawet tych, które ulegają szybko zanieczyszczeniu a które klijent musi spożyć w stanie nabycia wraz z ofiarowanym „darmo" brudem, który dla zdrowia w żadnym wypadku nie może być obojętny.

Brud, znajdujący się na żywności, nabywanej w straganach jest trojakiego pochodzenia:

1) brud, pochodzący z mieszkania straganiarza, z jego koszów i woza, którymi przewozi żywność na rynek i do swego mieszkania,

2) brud, pochodzący ze straganu i rąk straganiarza oraz rąk klijentów,

3) brud, pochodzący z ulic i placów (wiatr, muchy).

Brudy te, wśród których mogą być zarazki chorobotwórcze, głównie gruźlicy, duru brzusznego i czerwonki są bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia i o tym pamiętać musi każdy konsument, zaopatrujący się u straganiarzy.

Ryzykujemy bardzo wiele spożywając brudną żywność, najczęściej jeszcze niewiadomego pochodzenia; ryzykujemy zdrowiem, a niekiedy życiem! Pamiętajmy o tym, podchodząc do straganu!

Straganiarze, ludzie na niskim poziomie kultury w ogóle, a higienicznej w szczególności — nie uznają żadnych przepisów higienicznych, stosując się jedynie w zależności od represyj do zarządzeń wydawanych przez organa sanitarne, ale czyż mają one wpływ na ich życie prywatne, na higienę ich mieszkań i osobistą?

Czy zarządzenia sanitarne nie ograniczają się do żądania takiego, czy innego straganu, takiej lub innej gablotki?

Czy przy najlepszej woli straganiarza, (której u nich nigdy nie można stwierdzić), może on umyć ręce po załatwieniu potrzeb fizjologicznych?

Czy organa sanitarne mają zaopatrywać straganiarzy w chusteczki do nosa i pilnować ich, całymi dniami, by nie wycierali nosów palcami (zwłaszcza sprzedawcy pieczywa, wędlin i tp.)?

Czy można upilnować straganiarkę, by nie przyjęła chleba obmacanego przez kupującą?

Czy organa sanitarne mogą upilnować uliczną sprzedawczynię pierników, by nie „odświeżała" je... własnym językiem?

Czy da się stwierdzić w jakich warunkach straganiarz przechowuje resztę artykułów, których nie sprzedał?

Tych kilka pytań, na które niestety nie można znaleźć zadawala-

jącej odpowiedzi, wystarcza, abyśmy zrozumieli niebezpieczeństwo i obrzydzenie, jakie powodują artykuły żywnościowe nabywane na straganach ulicznych.

Przyjrzyjmy się dokładniej poszczególnym branżom straganowym.

Najbardziej rozpowszechniona, a jednocześnie najniebezpieczniejsza jest straganowa sprzedaż pieczywa, gdyż chleb, bułki musimy spożyć w tym stanie, w jakim otrzymaliśmy je z rąk straganiarza i stąd wypadki zakażenia się zakaźnymi chorobami przewodu pokarmowego, niestety, nie są rzadkością.

Jeden, brudny niechlujny straganiarz, o ile posiada w rodzinie chorego, względnie zetknął się z chorym lub przechodził chorobę zakaźną i jeszcze wydziela zarazki chorobotwórcze — może wywołać groźną epidemię.



Straganiarz układa chleb w swoim kramiku ulicznym

Weźmy nawet dla przykładu, „najidealniejszego“ straganiarza, który jest z natury czysty, w domu ma rodzinę zdrową, przenosi pieczywo w czystym koszu wprost od piekarza, to czyż nie przyjmie on z powrotem chleba dotkniętego (wygniecionego) przez kupującą, o ile

ta uzna go za zbyt mało wypieczony i w dodatku jeszcze za niego nie zapłaciła? Czy może on tak idealnie zabezpieczyć pieczywo, by wiatr nie przenosił na nie wyschniętych plwocin, kurzu i nawozu? Czy nie dotknie on brudnymi rękoma pieczywa, (gdzie ma je myć?)?

Nie będę szczegółowo wyliczał wykroczeń, które straganiarz, sprzedający pieczywo, popełnia codziennie, gdyż Czytelnik, o ile się zastanowi poważnie, odwróci się już na podstawie tych kilku przykładów od straganu i kupować będzie pieczywo w czystych sklepach piekarskich, nie żałując nadłożonej drogi.



Gdy straganiarz wydaje resztę z pieniędzy, następna klijentka już „grzebie" w skrzyni z pieczywem

Sprzedaż wędlin jest pod względem higieny bardzo podejrzana, tym bardziej, że na straganach sprzedaje się często wędliny, wyrabiane w prywatnych mieszkaniach, a nawet pochodzące z mięsa zwierząt chorych, (niezbadanych przez nadzór weterynaryjny) lub nawet padliny, co jest powodem chorób, a nawet śmierci, powszechnie znany jest szereg wypadków, że po spożyciu mięsa lub wędlin nabytych na odpuście lub jarmarku zatruła się cała rodzina.

Przejdźmy teraz do „słodkich straganów" tj. do sprzedających wyroby cukiernicze. Cukierki najczęściej niewiadomego pochodzenia (anonimowe — bez firmy na opakowaniu) ładnie kolorowane, przy użyciu barwików szkodliwych dla zdrowia, wzgl. opakowane w koloro-

we papierki, których barwiki są trujące. Cukierki nieopakowane, przechowane w kloszach niezakrytych, brudnych, część rozłożona na straganie na żer muchom, które z wszystkich rynsztoków i kup nawozu końskiego, zleciały się, aby się uraczyć smakołykami. Sprzedawczyni brudnymi rękami podaje dziecku upragnione smakołyki, oszukując je z zasady tak na jakości, jak i na cenie, bo przecież dzieci to najłatwowierniejsza klijentela i przeto dla straganiarki najbardziej upragniona. Gdy cukierki nabywa ktoś starszy, to uwaga jego zwrócona jest na cenę, na jakość—nigdy, („byleby było słodkie, to dziecku wystarczy").



Zaczął się targ o ilość cukierków

Wytargowany dodatkowo cukierek, czy piernik zaspakaja zadanie babci, mamusi, czy cioci, która uradowana „zwycięstwem" nad stragarniarką odchodzi, aby obdarzyć dzieci, tak tanio zdobytym smakołykiem.



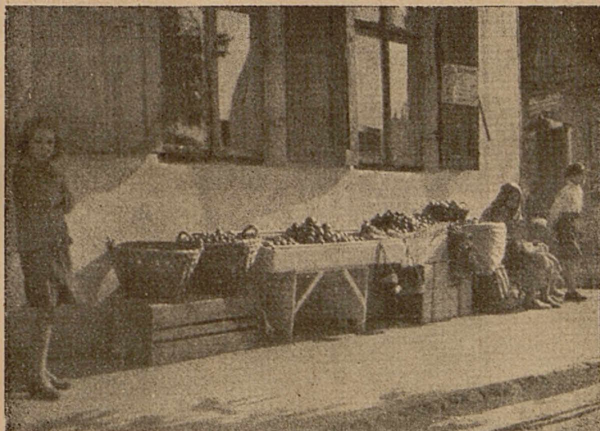
„Słodki stragan" bez obsługi (Właścicielka „musiała" odejść, czy po powrocie umyje ręce?)



Uliczny „stragan chłodzący" jako-tako „cywilizowany". (Płuczka z wodą bieżącą)

Uliczna sprzedaż napojów chłodzących jest bardzo liczna, zwłaszcza wiosną, latem i ciepłą jesienią. Tutaj inna historia: najczęściej brak płuczki, lub brak wody w płuczce. Często stragan posiada specjalne urządzenie, coś jakby „perpetuum mobile" tzn., że woda używana do płukania szklanek jest stale ta sama. Zamiast płuczki można zaobserwować również miseczkę z wodą, w której zanurza się przez cały dzień szklanki i własne palce, oraz do której zlewa się resztki niedopitej przez klijentów wody, inaczej mówiąc nie jest to płuczka, lecz właściwie... spluwaczka.

Sprzedaż owoców ma również bardzo poważne braki higieniczne. Największe jednak niebezpieczeństwo dla zdrowia wywołują sami klijenci, którzy bez obierania lub mycia spożywają owoce, najczęściej zaraz po nabyciu. W tym tkwi wielkie niebezpieczeństwo, gdyż owoce mogą być zakażone chorobotwórczymi zarazkami.



„Rasowy" stragan owocowy

Warzywa cieszą się słusznie dużym popytem i gdyby wozy na których je przywieziono były czyste, nie mielibyśmy co o nich pisać, ale niestety tak nie jest. Wozy, którymi zabiera się z miasta śmieci, a niekiedy i zawartość dołów kloacznych, którymi wywozi się nawóz



Zmęczony cyklista zaspokoi pragnienie nabytymi owocami, które zaraz spożyje

w pole służą jednocześnie do przewożenia warzyw na targ i często zastępują stragany, gdyż z nich sprzedaje się warzywa.

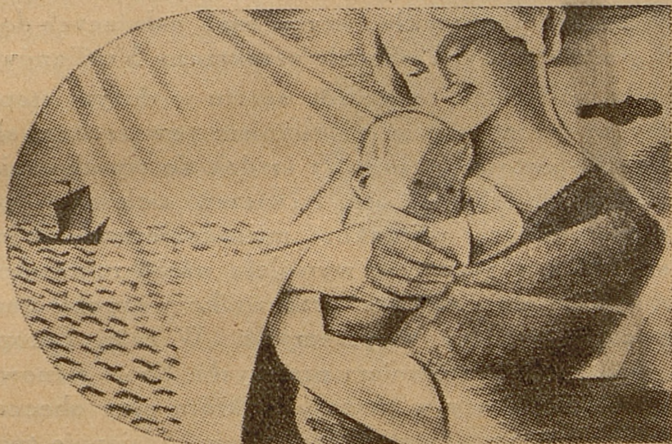
Zaniechanie mycia, obierania lub gotowania warzyw może być powodem chorób zakaźnych gdyż warzywa, a zwłaszcza rosnące w ziemi lub tuż przy niej mogą być zakażone, co jest tym prawdopodobniejsze, że do użyźniania pól używa się zawartości dołów kloacznych.

Zrozumiała rzecz, że niezależnie od mycia, obierania lub gotowania warzyw, lepiej i bezpieczniej jest unikać wozów brudnych, zanieczyszczonych.



Sprzedaż warzyw z wozów

Powinniśmy się ustosunkować do sprawy sprzedaży straganowej z punktu widzenia własnego, dobrze zrozumianego interesu, gdyż tylko dobra i rozumna wola rzeszy konsumentów może spowodować likwidację dzisiejszego, złego stanu higienicznego straganowej sprzedaży artykułów żywności. Podchodząc do straganu pamiętajmy, że: *wspaniałomyślna tolerancja dla niechlujnych i biednych straganiarzy, może być dla nas przyczyną choroby i zmartwień!*





Dr. med. Fr. W. (Poznań)

HIGIENA SPORTU I ĆWICZEŃ CIELESNYCH

W okresie powojennym ogromnie wzrosło zainteresowanie dla sportu. W Niemczech naprzykład liczba osób należących do związków sportowych i gimnastycznych obecnie przekracza 5 milionów.

Jeśli chodzi o Niemcy, to rozwój sportu w dużym stopniu został uwarunkowany w swoim czasie zniesieniem powszechnej służby wojskowej. Związki sportowe stanowiły środek do wyszkolenia wojskowego młodzieży. Potrzeba sportu i ćwiczeń cielesnych prócz tego wypływa z niepomyślnych warunków mieszkaniowych ludności miejskiej. Wreszcie praca w przemyśle wywołała wśród robotników zdrowy pęd do sportu, który daje możność pracownikom zapobiec szkodliwym następstwom ciężkiej pracy w przemyśle. W całej Europie wzrost sportu idzie równolegle z rozwojem przemysłu. Sport stanowi przeciwwagę dla jednostajnej pracy w przemyśle, która przy obecnej racjonalizacji polega na jednostajnym wykonywaniu codziennie tych samych rękoczynów. Tak samo dla pracowników umysłowych zmuszonych do załatwiania monotonnych czynności biurowych, sport stanowi dobroczynne urozmaicenie. Dla młodzieży szkolnej i uniwersyteckiej ćwiczenia cielesne również są nieodzowną codzienną potrzebą, ze względu na siedzący tryb życia. Dzięki ćwiczeniom cielesnym osiąga się harmonijny rozwój organizmu, nadto wzmaga się przemiana materii, układ mięśniowy zostaje korzystnie wyćwiczony, tak samo jak układ naczyniowy i nerwowy.

W uprawianiu ćwiczeń cielesnych mogą uczestniczyć wszyscy bez wyjątku, bez różnicy wieku i płci. Chodzi tylko o to, aby odpowiednio przystosować sport i ćwiczenia cielesne do potrzeb i wydolności organizmu. Szczególna ostrożność przy wyborze ćwiczeń jest wskazana u osób młodocianych i u kobiet. Pod tym względem wychowanie fizyczne winno odbywać się przy powolnym i stopniowym zwiększaniu wymogów i wysiłków. Przy prawidłowym wyborze i rozważnym przeprowadzeniu programu ćwiczeń cielesnych zwiększa się wydolność i sprawność organizmu. Natomiast w razie zbyt nagłego zwiększenia wymogów sportowych mogą wystąpić bardzo szkodliwe następstwa, które prowadzą do ciężkich zaburzeń zdrowia.

Nieustanne i regularne ćwiczenia cielesne wraz z zwiększeniem wymogów względem mięśni powodują rozrost komórek mięśniowych i zgrubienie *mięśni*. Każda czynność mięśniowa wywołuję wzmożoną

przemianę materii, bardziej wydatne zużytkowanie energii, a tym samym zwiększa zapotrzebowanie na materjał energetyczny. Mięsień pracujący jest lepiej ukrwiony niż mięsień w stanie spoczynku. Wskutek lepszego ukrwienia różne produkty tworzące się podczas pracy i powodujące zmęczenie mogą ulec lepszemu wydaleniu. Tak samo wzmożone ukrwienie mięśni sprawia, iż wzrasta również ilość tlenu doprowadzonego do mięśni.

Aby zaopatrzyć mięśnie w większą ilość tlenu, *płuca* muszą podjąć większą czynność. Większa czynność płuc zostaje uskuteczniona zapomocą zwiększenia liczby oddechów i ich pogłębieniu. Zamiast 8 litrów powietrza, które zużywa osoba dorosła w ciągu minuty w stanie spoczynku, podczas ćwiczeń cielesnych potrzebne są 40—50 litrów w ciągu minuty. Czynność wentylacyjna płuc podczas spaceru powiększa się $2\frac{1}{2}$ krotnie w porównaniu do stanu spoczynku mięśniowego. Przy wytężonym marszu z ładunkiem oraz przy taternictwie czynność oddechowa wzrasta 4 krotnie, podczas biegu — 6 krotnie, podczas szybkiego biegu 9—13 krotnie.

Również *serce* zwiększa swą czynność podczas ćwiczeń cielesnych. Liczba skurczów w jednostce czasu zwiększa się, tak samo skurcze stają się bardziej wydatne. U osoby dorosłej ilość skurczów serca wynosi na minutę 72. Podczas zwykłego chodzenia częstość tętna dochodzi do 80, przy szybkim chodzeniu do 100, podczas wchodzenia w górę do 100—120, zaś przy bardzo znacznych wysiłkach mięśniowych od 200—240. Wzmożona częstość tętna szybko opada do normy zwykle już po upływie 10—15 minut po ukończeniu wysiłku mięśniowego. Jednak w razie nadmiernego wyczerpania wzmożona częstość tętna utrzymuje się w ciągu kilku godzin. Często w tym wypadku występuje niemiarowość tętna, która stanowi oznakę przemęczenia. Jeżeli jest przekroczona wydolność serca, wówczas dochodzi do wyczerpania serca, które w warunkach normalnych mimo nieustannej pracy nie wykazuje objawów wyczerpania.

Silne *kołatanie serca* świadczy o przemęczeniu serca. W tym wypadku mimo szybkich kolejnych skurczów serca kurczy się ono niedosta-

tecznie. Zawartość serca nie zostaje należycie opróżniona. Mięsień wyczerpany łatwo ulega rozciągnięciu; to samo dotyczy również mięśnia zaprawionego do długotrwałych wysiłków. Jeżeli serce uprzednio wyczerpane zostaje nadmiernie obciążone nadal, wówczas wskutek zalegającej w sercu masy krwi ścianka serca ulega rozciągnięciu. W ten sposób następuje *rozstrzeń serca*, która może przeminąć, lecz niekiedy w przypadkach ciężkich powyższe zmiany już nie ustępują.

Prócz kołatania serca istnieje inny objaw, który stanowi oznakę ostrzegawczą przy nadmiernych wysiłkach. Jest to *duszność*. Wskutek niedostatecznej czynności wyczerpanego serca dochodzi do zastoju krwi w płucach. Nadmierne gromadzenie się krwi w naczyniach płuc powoduje duszność. Zastój krwi w płucach wywołuje bladość skóry zwłaszcza na twarzy. Wszystkie mięśnie oddechowe pracują wówczas z ogromnym wytężeniem. W tym wypadku wzmożona czynność oddechowa ma na celu zwiększyć dowóz tlenu do krwi, która jest przeładowana dwutlenkiem węgla. Wzmożona czynność oddechowa ujawnia się w zakresie najważniejszych mięśni oddechowych zwłaszcza przepony. Jeżeli żołądek przy tym jest zbytnio wypełniony wówczas występują bóle przy każdym ruchu oddechowym, co wywołuje *kłucie w boku*. Kłucie w boku które przeważnie zjawia się podczas biegu, również stanowi oznakę wyczerpania i wymaga przerwy wypoczynkowej. Jeżeli przy pierwszych oznakach nadchodzącej duszności przerwać wysiłek fizyczny, wówczas w ciągu kilku minut można opanować przemęczenie oddechowe. Wypoczęte serce teraz przywraca równomierne rozmieszczenie krwi, płuca zostają odciążone z nadmiaru zalegającej krwi, klatka piersiowa zaczyna oddychać z większą swobodą i wkrótce organizm odzyskuje poprzednią swą wydolność. Dotyczy to jednak osób ze zdrowym sercem i zdrowymi płucami. Natomiast u chorych na serce i płuca wszelki nadmierny wysiłek może spowodować katastrofę. To też ludzie ci winni uprawiać tylko łatwiejsze ćwiczenia cielesne i to po uprzednim zbadaniu lekarskim i pod dokładną kontrolą fachową.

Należy podkreślić, iż istnieje w tej mierze różnica nie tylko między osobą chorą a zdrową, lecz również między osobą wyćwiczoną a nie wyćwiczoną. Wszelki, nawet najmniejszy wysiłek nie nadaje się dla każdego. Mięsień wyćwiczony pod wieloma względami posiada przewagę nad mięśniem niewyćwiczonym. Mięsień wyćwiczony jest zdolny do większych wysiłków. Celowe przygotowanie mięśnia do większych wysiłków nosi nazwę *treningu*. Wyćwiczony mięsień wskutek odpowiedniego wyszkolenia staje się silniejszym i bardziej wydol-



nym. Jest on w stanie pokonać większe przeszkody. Wyćwiczony mięsień wyczerpuje się o wiele powolniej i szybciej odzyskuje stan wypoczynku niż niewyćwiczony. Mięsień wyćwiczony pracuje również bardziej ekonomicznie, zużywa on o wiele oszczędniej swą energię. Ten sam wysiłek mięsień wyćwiczony wykonywa z mniejszym zużyciem materjałów odżywczych niż niewyćwiczony. Wysiłek mięśnia wyćwiczonego odbywa się o wiele łatwiej, bez zbytniego obciążenia serca i płuc. Należy dążyć do osiągnięcia owego łatwego podejmowania wyników. Cel ten można osiągnąć drogą nieustannych ćwiczeń. Jeżeli zamierzamy drogą ćwiczeń opanować pewną postać ruchu, wówczas przedewszystkiem musimy nauczyć się, wyłączyć opór tych mięśni, które w danym wysiłku nie uczestniczą. Usiłujemy wówczas usunąć te ruchy współistniejące, które przeszkadzają w wykonaniu zamierzonych ćwiczeń. Jeżeli naprzykład ktoś zamierza nauczyć się łyżwiarstwa, wówczas początkowo wykonywa on cały szereg licznych, zupełnie zbędnych ruchów w celu utrzymania równowagi ciała. Zupełnie niepotrzebnie napinają się różne mięśnie i stawy. Cała uwaga zostaje skierowana w kierunku ruchów łyżwiarskich. Najmniejsze zakłócenie uwagi powoduje utratę równowagi. W ten sposób już po krótkotrwałym ćwiczeniu łyżwiarskim konieczny jest wypoczynek dla wyczerpanych mięśni. Po pewnym czasie ruchy podczas biegu łyżwiarskiego stają się swobodniejsze. Niepotrzebna współpraca niewłaściwych mięśni ulega wyłączeniu. Równowaga ciała już teraz może być zachowana bez trudu bez nadmiernej koncentracji uwagi i bez szybkiego wyczerpania, w ciągu szeregu godzin. Im lepiej nauczymy się uprawiania danego sportu, im bardziej jesteśmy w tym sporcie zaprawieni, tym łatwiej i z mniejszym wysiłkiem możemy dany sport uprawiać. Owa niezakłócona wspólna gra grup mięśniowych, owa koordynacja (wzajemne przystosowanie się) ruchów konieczna jest przy każdym ćwiczeniu cielesnym. Koordynacja ta zależy od *układu nerwowego.* Wyćwiczenie naszego ciała zapomocą ćwiczeń cielesnych jest więc ostatecznie szkoleniem naszego układu nerwowego. W uprawianiu każdego ruchu musimy tak długo się ćwiczyć, aż ruchy nasze stają się niezależne od naszej woli, czyli odbywają się one jako zjawisko odruchowe i automatyczne. Szybkość ruchów podczas ćwiczeń, zwłaszcza

podczas wykonywania sportu zależy od dwóch czynników: 1) współzawodnictwo, 2) pokonywanie nieprzewidzianych przeszkód. Przy wielu rodzajach sportu ruchy wobec nieprzewidzianych okoliczności muszą odbywać się z błyskawiczną szybkością. W tym wypadku od chwili powzięcia decyzji do chwili wykonania upływa niekiedy zaledwie ułamek sekundy. Wynika stąd, iż początek ruchu nieprzewidzianego odbywa się w podświadomości. Wyobraźmy sobie chociażby, jak kierowca samochodowy w pełnym biegu musi wyminąć przeszkodę lub samochód pędzący ze strony przeciwnej. Wyobraźmy sobie również narciarza, cyklistę. Pomyślmy z jaką błyskawiczną szybkością szermierz, pięściarz, zapaśnik, piłkarz, tenisista i wiele innych osób uprawiających sporty musi szybko reagować na posunięcia swych przeciwników. Im bardziej doskonałe jest zgranie się układu mięśniowego i układu nerwowego, tym szybciej i łatwiej będą odbywać się nasze ruchy. Taki łatwy niemęczący przebieg ruchów przy uprawianiu sportów sprawia nam szczególną radość, powoduje uczucie ufności we własne siły i wzmożone samopoczucie w związku z doskonałą wydolnością.

Wymieniona całkowita wydolność jest jednak możliwa jedynie przy prawidłowym i celowym *odżywianiu* organizmu. Dawniej sportowcy uważali, iż podczas treningu jest korzystne spożywanie szczególnie pokarmów białkowych; obecnie ustalono, iż zwłaszcza niezbędne są węglowodany, skrobia (krochmal) i cukier, aby uzyskać sprawność sportową. Najstosowniejsze jest pożywienie mieszane z dużym dodatkiem jarzyn, potraw mącznych, czekolady i owoców.

(d. c. n.)

NALEŻY ROZPOCZĄĆ WALKĘ Z WYPADKAMI PRZY PRACY

Akcję zapobiegania wypadkom — należy rozpocząć dosłownie z miotłą w ręku. Należy przede wszystkim uporządkować warsztat pracy, zebrać to stare żelastwo rozrzucone i rdzewiejące po kątach, przejściach, pod maszynami, na podwórzu itd. Należy naprawić podłogi, wymyć okna, wymyć lampy. Ile energii świetlnej marnuje się w kurzu, który pokrywa ze szkodą dla pracownika okna i żarówki elektryczne! Przecież światło dzienne nic nie kosztuje i możemy je czerpać dowolnie.

Po doprowadzeniu warsztatu pracy do czystości i porządku, będących podstawą bezpieczeństwa pracy, łatwiej będzie przystąpić do

innych zmian, których wprowadzenie może w dużym stopniu wpłynąć na wydajność i jakość pracy.

Bezpieczeństwo pracy łączy się się ściśle ze szkoleniem robotnika w umiejętnym obchodzeniu się z maszyną. Robotnik bowiem nie obeznany z maszyną nie wyzyskuje jej należycie, wydajność jego pracy jest niska, a przy tym on sam narażony jest na wypadki.

To samo dotyczy całej organizacji ruchu w warsztacie, a więc właściwego rozmieszczenia maszyn, napędu, dobrej wentylacji i ogrzewania pomieszczeń do pracy, racjonalnego ich oświetlenia itp.

Zagadnieniem dużej wagi jest zastosowanie maszyn, które by zapewniały całkowite bezpieczeństwo pracującym. Pod tym względem niektóre działy naszego przemysłu metalowego są w niekorzystnej sytuacji, posiadając urządzenia przestarzałe. Zadaniem konstruktorów nowych maszyn jest zapewnienie im najwyższego stopnia bezpieczeństwa; istniejące urządzenia należy zaopatrzyć w odpowiednie zabezpieczenia i osłony.

Kilka zakładów przemysłu metalowego w Polsce wprowadziło przed rokiem specjalną służbę bezpieczeństwa pracy. Kierownictwo tych zakładów wyraża się z wielkim uznaniem dla tych osób, które zdołały je swego czasu przekonać i namówić do tej akcji.

Z HIGIENY PRACY W ANGLII

Na zebraniu naukowym, poprzedzającym doroczną konferencję Brytyjskiego Stowarzyszenia Pomocy Szpitalom (British Hospitals Con-

tributory Schemes Association), wygłosił odczyt dr. Collier z wydziału higieny i medycyny przemysłowej Uniwersytetu w Birmingham oświadczając, że w dzisiejszym stanie rozwoju higieny pracy można by w zupełności zapobiec zatruciom zawodowym ołowiem, liczbę zaś chorób zawodowych skóry można by obniżyć o 50 proc.

Równocześnie dr. Collier zawiadomił, że w najbliższym czasie zostanie otwara w Birmingham specjalna klinika chorób zawodowych. Istniejący już od dwu lat Instytut higieny i medycyny przemysłowej w Birmingham uważa za swój obowiązek nieść pomoc ludności pracującej w zakresie opieki zdrowotnej.

INSTYTUT MEDYCYNY PRZEMYSŁOWEJ W ITALII

W czerwcu r.b. otwarto w Mediolanie Instytut Medycyny Przemysłowej, poświęcony badaniom w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy. Instytut został bogato wyposażony w szereg urządzeń laboratoryjnych. W pracowniach tych fizjologicznej, klinicznej i radiologicznej prowadzone będą badania nad pracownikami zatrudnionymi w różnych gałęziach przemysłu.

Celem badań będzie stwierdzenie przydatności fizycznej do prac kryjących w sobie większe ryzyko dla zdrowia; obok tego prowadzone będą badania periodyczne robotników w celu wczesnego wykrywania uszkodzeń zawodowych i stosowania leczenia zapobiegawczego.

ZATRUCIA Z NIEŚWIADOMOŚCI

Coraz częstsze zastosowanie w przemyśle znajdują różnorodne rozpuszczalniki, jak benzyna, benzol, toluol i wiele innych. Służą one do rozpuszczania ciał nie dających się rozpuścić w wodzie. W ten sposób np. przemysł gumowy rozpuszcza gumę w benzynie, drukarnie używają farb rozpuszczanych w ksylolu lub benzolu, pralnie posługują się benzyną lub t zw. płynem „tatra", maszyny odtłuszcza się płynem „tri", karoserie maluje się lakierami rozpuszczonymi w acetonie lub octanie amylowym.

Wszystkie te ciała łatwo parują i odznaczają się właściwościami

trującymi. Robotnicy narażeni na przebywanie w atmosferze zanieczyszczonej parami tych ciał ulegają zatruciu. Niekiedy zatrucia te przebiegają bardzo gwałtownie. Wypadek taki zanotowano np nie dawno w jednej z fabryk warszawskich, w której ofiarą zatrucia płynem „tetra” padło 5 robotnic. W jednej z pralni wiedeńskich zatruciu śmiertelnemu uległo kilka osób. W Niemczech zaszedł ostatnio wypadek ciężkiego zatrucia 29 robotnic przy malowaniu płótna farbą rozpuszczoną w alkoholu metylowym.

Zatrucia te spowodowane są najczęściej nieuświadomieniem kierowników oddziałów produkcji o właściwościach trujących rozpuszczalników. Okazało się np., że chemik, który sporządził farbę zawierającą trujący alkohol metylowy, tłumaczył się w czasie dochodzenia o spowodowanie wypadku, że „alkohol metylowy jest trujący tylko wtedy, gdy go się pije”, myślał, że wypadki te, alarmujące opinię publiczną nie zdarzyły by się w ogóle, gdyby każdy nowy rozpuszczalnik, który ukazuje się na rynku musiał być zbadany przez powołaną do tego instytucję i gdyby na etykiecie oznaczono, że dany preparat jest trujący i jakie należy stosować przy jego używaniu środki ostrożności.

XII KURS PRZECIWGRUŹLICZY DLA LEKARZY

W okresie od dnia 14 stycznia do dnia 4 marca 1937 r. odbędzie się 7-mio tygodniowy Kurs Uzupełniający dla lekarzy p. t. „Gruźlica i jej zwalczanie", zorganizowany przez Polski Związek Przeciwgruźliczy z poparciem Ministerstwa Opieki Społecznej i z współudziałem Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Program Kursu uwzględni przede wszystkim studia praktyczne, jak również obejmie 47 godz. wykładów teoretycznych z dziedziny rozpoznawania, leczenia i walki społecznej z gruźlicą. Studia praktyczne będą polegały na odbyciu praktyki w zakresie gruźlicy wewnętrznej w klinice, szpitalu i sanatorium, jak na dokładnym zaznajomieniu się z pracą w poradniach przeciwgruźliczych ze szczególnym uwzględnieniem techniki zakładania odmy.

Podania na kurs należy nadsyłać do Polskiego Związku Przeciwgruźliczego w Warszawie, ul. Karowa 31 (gmach Polskiego Towarzystwa Higienicznego) najpóźniej do dnia 8 stycznia 1937r. Do podania należy dołączyć:

1. *życiorys,*
2. *ewentualne zaświadczenie instytucji delegującej kandydata na kurs,*
3. *zobowiązanie do czynnego zwalczania gruźlicy przynajmniej przez dwa lata po ukończeniu Kursu.*

Kandydaci zgłaszający się na kurs mogą ubiegać się o przyznanie zwrotnego stypendium w wysokości do 350 zł.

Kurs jest bezpłatny: pierwszeństwo w otrzymaniu stypendium, jak również i w przyjęciu na kurs będą mieli kandydaci, którzy już pracują w instytucjach przeciwgruźliczych.

Dyrektor P. Z. P.
Dr. M. GRODECKI

Prezes Komisji
Organizacyjnej Kursu
Prof. dr. W. ORŁOWSKI



P. ROMUALD SKOCZEK w ŁODZI: w odpowiedzi na pytanie Pana autor podaje źródła, gdzie temat, który Pana interesuje, jest dokładnie omówiony: 1) *C. Noghe:* Ob sie zueinander passen?; Orania-Verlag, G. m. b. H., Berlin W. 57, 2) *R. Gerling*: Menschenkenntnis, ein Lehrgang in Unterrichtsbriefen, mit etwa 800 Abbildungen; Orania-Verlag, G. m. b. H., Berlin W. 57 — oraz swoje uwagi:

Sprawa poznania charakteru przyszłej małżonki jest teoretycznie rzeczą trudną. W sprawie tej nie można opierać się tylko na danych naukowych. Sama teoria mogłaby zawieść. Dopiero po obcowaniu i spostrzeganiu, przy pewnym doświadczeniu życiowym można wyrobić w sobie odpowiedni sąd o charakterze drugiej osoby. Zdaje się, iż do pewnego stopnia jest miarodajny stosunek odnośnej osoby do dzieci, przyjaciółki, rodzeństwa, rodziców, nadto warunki pracy zawodowej i opinia kolegów współpracowników.

Wreszcie lekarz-eugenista mógłby również w sprawie tej udzielić pewnych wskazówek. Dopiero po rozważeniu różnych danych można ostatecznie dojść do pewnych wniosków co do charakteru przyszłej małżonki. — Sama lektura odpowiednich książek jest niewystarczająca.

P. STEFANIA K. w GRODNIE: obawy Pani są zupełnie nieuzasadnione. Żadne leczenie nie jest potrzebne.

„STAŁY CZYTELNIK“ w KOWLU: przeciw krótkowzroczności nie pomoże niestety żadna operacja. Nie pozostaje nic innego, jak noszenie okularów.

„NIEPEWNY“ w SANDOMIERZU: o tej sprawie nie podobna mówić na odległość. Musi Pan razem z żoną zwrócić się do lekarza specjalisty chorób wenerycznych.

„ZREZYGNOWANY“ w DAWIDGRÓDKU: myli się Pan: owszem sprawa jest bardzo poważna, ale nie beznadziejna. Bezwzględnie radzimy Panu i to jak najprędzej porozumieć się w tej sprawie z lekarzem specjalistą chorób nerwowych.

P. Z. SMOLEŃSKA w PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM: należy przede wszystkim sprawdzić czy dziecko istotnie ma dosyć pokarmu.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39